



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología  
Educativa, Orientación Vocacional y Familiar

**TÍTULO:**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO  
ABRIL- AGOSTO 2019”**

**Autoras:**

Alba Azucena Guevara Valle  
Angela Jhoana Quelal Benavides

**Tutor:**

Msc. Juan Carlos Marcillo Coello

**Riobamba – Ecuador**

**2019**

## ACEPTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación, del proyecto "**ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL- AGOSTO 2019**".  
Presentado por Alba Azucena Guevara Valle y Angela Jhoana Quelal Benavides, dirigidas por el Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello.

Una vez escuchada su defensa oral y revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL



FIRMA

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero. PhD

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



FIRMA

Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilánez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello.

TUTOR



FIRMA

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019"**, ha sido elaborado por las autoras ALBA AZUCENA GUEVARA VALLE y ANGELA JHOANA QUELAL BENAVIDES, el mismo que se ha revisado y analizado en su totalidad, de acuerdo al cronograma de trabajo establecido, bajo el asesoramiento de mi persona en calidad de Tutor, por lo que considero que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Riobamba, 03 Diciembre del 2019



Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

**TUTOR**

## CERTIFICACIÓN DE PLAGIO

Que, **GUEVARA VALLE ALBA AZUCENA** con CC: **1750399170** y **QUELAL BENAVIDES ANGELA JHOANA** con CC: **1004191357**, estudiantes de la Carrera de **PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación **"ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL- AGOSTO 2019"**, que corresponde al dominio científico **DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANO** y alineado a la línea de investigación **EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL**, cumple con el 10 %, reportado en el sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba. 19 de Noviembre del 2019.



---

Mgs. Juan C. Morcillo C.

**TUTOR**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar con el tema: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.PERÍODO ABRIL- AGOSTO 2019"**, corresponde exclusivamente a: Alba Azucena Guevara Valle con cédula de ciudadanía N.- 1750399170 y Angela Jhoana Quelal Benavides con cédula de ciudadanía N.- 1004191357, al tutor del proyecto, Mgs. Juan Carlos Marcillo, y el patrimonio intelectual de la misma le pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Alba Azucena Guevara Valle

C.C. 1750399170



Angela Jhoana Quelal Benavides

C.C. 1004191357

## DEDICATORIA

Es un maravilloso placer para nosotras el poder culminar satisfactoriamente esta etapa dentro de nuestra carrera como estudiantes, por ello queremos dedicar la presente investigación a las personas que son nuestra fuerza de inspiración para lograr nuestros sueños.

A Dios, por permitirme tener vida, salud y poder cumplir uno de mis propósitos que es ser Psicóloga Educativa.

A mis padres Segundo y Eva, ya que son mi pilar fundamental y apoyo en mi vida profesional, me han enseñado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar y todo ello de una manera desinteresada y llena de amor.

A mis hermanos Yessenia y Fernando, que han sido mi apoyo en esta lucha para alcanzar mis metas; a mi sobrino Jordan que por medio de su alegría me motiva cada día a seguir adelante.

*Albita Guevara*

A Dios, por su infinita bondad y haberme dado fortaleza para lograr concluir mi carrera cuando a punto de caer he estado.

A mis padres William y Lina, a quienes les debo todo lo que soy, por su sacrificio y esfuerzo, por darme una carrera y por toda la comprensión, amor y cariño que me han brindado siempre.

A mi hermana Nayeli por compartir una infancia feliz, el apoyo incondicional, por todos los bellos momentos que hemos pasado juntas y las experiencias que nunca olvidaré.

A mi pareja Ricardo por ser muestra de perseverancia y fuente de motivación.

*Angelita Quelal*

A todas las personas que hicieron posible este trabajo, especialmente a nuestras amigas Guadalupe Barcia, Andrea Macas, Dayana Marquez, Vanessa Pilla y Karen Sampedro, quienes sin esperar nada a cambio compartieron alegrías y tristezas en el transcurso de nuestra vida universitaria.

*Albita & Angelita*

## AGRADECIMIENTO

La vida se encuentra plagada de retos, y uno de ellos es la universidad tras vernos dentro de ella nos hemos dado cuenta que más allá de ser un reto es una base no solo para nuestro entendimiento del campo en el que nos hemos visto inmersos, sino para lo que concierne a la vida y nuestro futuro.

A Dios por permitirnos vivir y cumplir con excelencia el desarrollo del presente trabajo.

A nuestros padres, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por la confianza, por el amor, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban por nuestro avance y desarrollo de nuestra tesis.

A nuestros hermanos que incondicionalmente siempre estuvieron ahí cuando más necesitábamos de alguien demostrando esa unión familiar lo que logro que nunca nos diéramos por vencidas.

A la Universidad Nacional de Chimborazo y a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por proporcionarnos una formación excelente, y permitirnos culminar nuestra profesión.

A los docentes de la carrera de Psicología Educativa, quienes se han tomado el arduo trabajo de transmitirnos sus conocimientos especialmente del campo y de los temas que corresponden a nuestra profesión.

Al Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello quien supo guiarnos por el camino correcto y ofreció sus sabios conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación para lograr cumplir nuestras metas y sueños.

A todos nuestros compañeros dentro de este proceso de aprendizaje ya que gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han aportado en un alto porcentaje a nuestras ganas de seguir adelante en nuestra carrera profesional.

*Albita & Angelita*

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
ACEPTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	III
CERTIFICACIÓN DE PLAGIO	IIIV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
LISTA DE CUADROS	XI
LISTA DE GRÁFICOS	XII
RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 Problema de investigación	3
1.2 Justificación	5
1.3 Objetivos	6
1.3.1 Objetivo General	6
1.3.2 Objetivos Específicos	6
CAPÍTULO II	7
ESTADO DEL ARTE	7
2.1 ESTRÉS	7
2.1.1 Generalidades	7
2.1.2 Ventajas	7
2.1.3 Desventajas	8
2.1.4 Tipos de estrés	9
	VIII

2.1.5	Niveles	9
2.1.6	Tipos de estrés según el ámbito en el que se presente.	10
2.1.7	Estrés académico	10
2.1.7.1	Causas	11
2.1.7.2	Estresores académicos	12
2.1.7.3	Manifestación del estrés académico.	12
2.1.7.4	Reacciones físicas	13
2.1.7.5	Reacciones psicológicas	13
2.1.7.6	Reacciones comportamentales	13
2.2	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	14
2.2.1	Generalidades	14
2.2.2	Estrategias	14
2.2.3	Modelo de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot	14
2.2.4	Tipos de estrategias de afrontamiento	14
2.2.4.1	Positivas	15
2.2.4.2	Negativas	15
CAPÍTULO III		17
METODOLOGÍA		17
3.1	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	17
3.1.1	Cuantitativo	17
3.2	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	17
3.2.1	No experimental	17
3.3	TIPO DE INVESTIGACIÓN	17
3.3.2	Por los objetivos	17
3.3.3	Por el lugar	18
3.4	TIPOS DE ESTUDIO	18
3.4.1	Transeccional o Transversal	18

3.5	UNIDAD DE ANÁLISIS	18
3.5.1	Población de estudio	18
3.5.2	Tamaño de muestra	18
3.6	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	19
3.7	TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	19
	CAPÍTULO IV	21
	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
4.1	RESULTADOS DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO	21
4.1.1	Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa	21
4.2	RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CAE	23
4.2.1	Estrategias de afrontamiento que prevalecen en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa	23
4.2.2	Estrategias de afrontamiento positivas de acuerdo al nivel de estrés en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa	25
4.2.3	Estrategias de afrontamiento negativas de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa	27
4.2.4	Relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa	29
4.2.5	Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento	31
	CONCLUSIONES	32
	RECOMENDACIONES	33
	BIBLIOGRAFÍA	34
	ANEXOS	XV
	Anexo 1: Aprobación del tema y tutor (resolución de comisión de carrera)	XV
	Anexo 2: Aprobación del perfil del proyecto	XVI
	Anexo 3: IRD – Instrumentos de recolección de datos	XVII
	Anexo 4: Matriz de operacionalización de variables	XXII
	Anexo 5: Evidencias del estudio de campo (fotos – informes – certificaciones)	XXIII

## LISTA DE CUADROS

<b>Cuadro 1:</b> Muestra de la investigación	18
<b>Cuadro 2:</b> Técnicas e Instrumentos	19
<b>Cuadro 3:</b> Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.	21
<b>Cuadro 4:</b> Estrategias de afrontamiento que prevalecen en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.	23
<b>Cuadro 5:</b> Estrategias de afrontamiento positivas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.	25
<b>Cuadro 6:</b> Estrategias de afrontamiento negativas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.	27
<b>Cuadro 7:</b> Relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.	29
<b>Cuadro 8:</b> Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento.	31

## LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1:** Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa. 21
- Gráfico 2:** Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa. 23
- Gráfico 3:** Estrategias de afrontamiento positivas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa. 25
- Gráfico 4:** Estrategias de afrontamiento negativas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa. 27
- Gráfico 5:** Relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa. 29
- Gráfico 6:** Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. 31

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa período Abril - Agosto 2019. El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico donde se induce al estudiante a realizar acciones para obtener nuevamente un equilibrio sistémico. Las estrategias de afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta dirigidos a manejar demandas internas y ambientales que ponen a prueba al individuo. Metodológicamente tiene un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, el nivel fue descriptivo y correlacional, básica por sus objetivos, de campo por el lugar; el tipo de estudio fue transversal. La población fueron los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de séptimo y octavo semestre la muestra fue de tipo no probabilística e intencional, estableciéndose en 112 estudiantes de los cuales 32 son hombres y 80 mujeres. Los instrumentos para la recolección de datos fueron las pruebas psicométricas, Inventario del estrés académico (SISCO) y Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE) con sus respectivos instrumentos; además de otros recursos como el programa IBM SPSS statistics 23 para el análisis de datos. Se evidenció que existe correlación entre las variables; es decir, cuando el estudiante se ve sometido a situaciones que le provocan un alto nivel de estrés académico las estrategias de afrontamiento positivas o negativas influirán en la resolución del problema.

**Palabras Claves:** Estrés Académico, Estrategias De Afrontamiento

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relation between the level of academic stress and the coping strategies of the seventh and eighth-semester students of the Educational Psychology Degree at the culmination of their university studies, since april to august 2019 period. Stress Academic is a systemic process of an adaptive and mainly psychological nature, where the student is induced to perform actions to obtain a systemic balance again. Coping strategies are intentional mental response schemes aimed at handling internal and environmental demands that test the individual, methodologically we worked from a quantitative approach and non-experimental design. The level was descriptive and correlational, necessary for its objectives, field, and bibliographic for the place; The type of study was transversal. The population was the students of the Educational Psychology Degree; therefore, the sample was non-probabilistic and intentional, establishing 112 students in the seventh and eighth semesters. The instruments for data collection were the psychometric tests, the Inventory of Academic Stress (SISCO), and the Stress Coping Questionnaire (CAE) with their tools, in addition to other resources such as the IBM SPSS statistics 23 programs for data analysis. Where it evidenced that there is a correlation between the variables, that is when the student is subjected to situations that cause a high level of academic stress, positive or harmful coping strategies will influence the resolution of the problem.

**Keywords:** Academic Stress, Coping, Strategies

Reviewed by: Caisaguano Janneth  
Language Center Teacher



## INTRODUCCIÓN

Esta investigación se configura dentro del contexto universitario que se vive en la realidad actual, el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico, Barraza Macias citado por (Díaz, 2010).

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para abordar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive (Castagnetta, 2016).

El marco referencial de la propuesta de investigación se fundamentó en el planteamiento del problema observado en la carrera de Psicología Educativa, que se complementa con el contexto problémico y la formulación de interrogantes de investigación que orientaron el presente trabajo y la definición de objetivos como, determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa. Período Abril - Agosto 2019.

Metodológicamente se trabajó con el enfoque cuantitativo y el diseño no experimental. El nivel de la investigación fue descriptiva y correlacional, básica por sus objetivos, de campo y bibliográfica por el lugar; el tipo de estudio fue transversal. La población fueron los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa por lo tanto la muestra fue de tipo no probabilística e intencional, estableciéndose en 112 estudiantes de séptimo y octavo semestre. Los instrumentos para la recolección de datos fueron las siguientes pruebas psicométricas, Inventario del estrés académico (SISCO) para la variable independiente y el Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE) para la

variable dependiente con sus respectivos instrumentos; además de otros recursos como el programa IBM SPSS statistics 23 para el análisis de datos.

La presente investigación está constituida por los siguientes capítulos:

Capítulo I, detalla el problema de investigación, justificación, objetivo general y específicos, los mismos que orientan la investigación.

Capítulo II, se expone el marco teórico donde se explica las categorías y subcategorías de las variables de estudio.

Capítulo III, sustenta la metodología utilizada en el estudio, y contiene enfoque, diseño, tipo de investigación por el nivel, objetivo y tiempo, a la vez explica la población que participó en el estudio, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información y el procedimiento para procesar los datos.

Capítulo IV, presenta los resultados y discusión que permiten identificar la realidad estudiada mediante cuadros y gráficos.

Finalmente, se detallan las conclusiones y recomendaciones en bases a los objetivos planteados en el estudio.

En base a los resultados y discusión se evidenció que existe correlación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Es decir, cuando el estudiante se ve sometido a situaciones que le provocan un alto nivel de estrés académico las estrategias de afrontamiento sean estas positivas o negativas influirán en la resolución del problema.

# **CAPÍTULO I.**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

A decir de Caldera, Pulido y Martínez (2007, p. 78) citado por Berrío & Mazo (2011) en el mundo, "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo".

Durante el proceso de vida el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, en la época contemporánea es tan compleja, que ocasiona respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicósomáticas o tornarse en acciones altamente perjudiciales que afecten la calidad de vida (Co11dor, 2013, pag.8).

La institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los educandos; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los alumnos están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y escaso tiempo para la realización de trabajos así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan un grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas (Multivariantes, 2014).

En los estudiantes universitarios, en particular los de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo, la tensión provocada por el estrés cuando el mismo va más allá de los niveles extras tienden a agotar sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud física y psicológica. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, dando paso a que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito los requerimientos que demanda la culminación de los estudios universitarios.

Sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios adoptan estrategias inadecuadas, al estar frecuentemente involucrados en situaciones estresantes por lo que es necesario determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias

de afrontamiento que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa. Período Abril-Agosto 2019.

Luego de haber descrito el contexto problémico general y, particularmente lo que acontece en los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa, corresponde o es de interés establecer los propósitos de la investigación con el afán de descubrir la relación existente entre el Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento, esto se complementan con los parámetros metodológicos que servirán para operativizar los objetivos de investigación, estos se detallan en los capítulos subsiguientes, de forma que el conocimiento que se obtenga sea substancial y aporte al campo de estudio de las ciencias de la educación en general y de la Psicología Educativa en particular.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Fue pertinente realizar esta investigación ya que por nuestra formación de carácter universitario se vivenció la situación de manera personal en donde el estrés académico se manifestó de diferentes maneras que afectaron en nuestro diario vivir, para lo cual se tuvo que aplicar diversas estrategia de afrontamiento para hacer frente y buscar una solución a estos acontecimientos cotidianos.

Este proyecto fue de gran importancia porque nos permitió analizar la problemática de la mayoría de los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa que tienden a sufrir de estrés académico, debido a la diversidad de evaluaciones constantes, al éxito y fracaso experimentado por los exámenes, sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad, tiempo limitado para hacer trabajos, etc. En donde las estrategias de afrontamiento juegan un papel importante ya que se han definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar estas demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo, se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar. Siendo una investigación contemporánea y vigente porque se realizó en el presente período.

Dentro de esta investigación los beneficiarios fueron: estudiantes y docentes de la carrera Psicología Educativa, la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, además de nuestra prestigiosa Universidad Nacional de Chimborazo.

Es original este trabajo ya que no se han realizado investigaciones similares dentro de la carrera de Psicología Educativa, el cual hace referencia al estrés académico y las estrategias de afrontamiento que de una u otra manera beneficiará a los estudiantes a percibir la vida universitaria como un evento agradable.

Este proyecto fue factible ya que se solventó por las autoras en relación a los recursos humanos, económicos, tecnológicos, debido a que como futuros psicólogos educativos se debería estar al tanto de las dificultades que los estudiantes podrían presentar no solo en el hogar sino también en ámbito educativo y que estas se relacionan con las estrategias de afrontamiento frente a las situaciones de estrés que podrían afectar directa o indirectamente al bienestar biopsicosocial de esta población.

## **1.3 OBJETIVOS**

### 1.3.1 Objetivo General

- Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa. Período Abril - Agosto 2019.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa.
- Identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera.
- Analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de séptimo y octavo semestre.

## CAPÍTULO II.

### ESTADO DEL ARTE

#### 2.1 ESTRÉS

##### 2.1.1 Generalidades

En nuestro idioma la palabra “estrés” tiene un significado similar al equivalente sajón, pero ha llegado desprovista del matiz positivo. No se dice: “Tengo tanto estrés que todo me está saliendo bien...” Por lo general se menciona que el término para indicar un estado emocional tan tenso que, precisamente, impide la correcta realización de ninguna tarea. Debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, podemos entender este concepto como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas (Melgosa, 2006, pág. 19).

##### 2.1.2 Ventajas

Isa, (2018) describe algunos beneficios que se detallan a continuación:

2.1.2.1 Entrena la memoria: La adrenalina y el cortisol son consideradas las hormonas del estrés que en momentos potencialmente peligrosos se activan y pone al individuo en estado de alerta. Además, intervienen en el proceso de aprendizaje y memorización de información. El cortisol se libera ante una situación de estrés, la misma que en pequeñas dosis aumenta la capacidad de retentiva a corto plazo y nuestra atención. Por lo tanto el estrés ocasional permite a la persona trabajar más concentrados y mejorara la memoria. Sin embargo, los beneficios del estrés desaparecerían si el nivel de estrés fuera excesivo.

2.1.2.2 Desarrolla la inteligencia y mejora las capacidades cognitivas: El estrés en cantidades bajas o moderadas activa la producción de ciertas proteínas que fortalecen las conexiones entre ellas, llamadas neurotróficos. Por lo tanto, el estrés aumenta la memoria y la atención; desarrollando las capacidades intelectuales, académicas y profesionales del individuo haciéndolo más productivo.

2.1.2.3 Estimula la creatividad: El estrés se produce a partir de una situación imprevista. Por lo que las situaciones inesperadas permiten la aparición de nuevas ideas y nuevas formas de solución.

2.1.2.4 Refuerza las relaciones sociales: La oxitocina., también llamada “la hormona de los abrazos” se activa en situaciones estresantes con el objetivo de buscar ayuda en los demás, por ello el estrés permite al individuo ser más sociable, siendo esta una respuesta natural del ser humano.

2.1.2.5 Aumenta la resistencia: El estrés permite al individuo entrenarse a sí mismo, fortaleciéndose y haciéndose más resistente frente a situaciones o problemas en el

transcurso de su diario vivir lo que le ayudará a lidiar con estos escenarios en el futuro. Teniendo un mayor control de su vida ya que conoce sus fortalezas y debilidades que las tomara en cuenta para la solución de situaciones similares en cualquiera que fuese su contexto es por ello que se manifiesta que el estrés hace más fuerte a las personas.

2.1.2.6 Ayuda a ser una mejor versión de ti mismo: El desconocimiento o el no tener experiencia en algunas situaciones a la que se enfrenta el individuo le provoca estrés. Es así, que cuando la persona esta estresada tiene la posibilidad de aprender o adquirir nuevos conocimientos que le permitirán enriquecerse y solucionar el problema.

### 2.1.3 Desventajas

Según C. Nasca, E.Davis Bigio & B McEwen (2017) citado por Echeverri, (2018) quienes realizaron un estudio para determinar algunas consecuencias que el estrés suele generar en nuestro organismo.

2.1.3.1 Sobrepeso y obesidad: El estrés hace que las personas en algunos casos sufran de ansiedad generando en ellas una fuerte necesidad de ingerir excesivamente alimentos no nutritivos y así satisfacer su desequilibrio emocional, aumentando de peso y como consecuencia podría contraer otro tipo de enfermedades.

2.1.3.2 Hipertensión: No está comprobado científicamente que el estrés sea uno de los principales causantes de esta afección pero cuando la persona está enfrentado una situación estresante tienden a sufrir de presión alta.

“el cuerpo produce una holecada de hormonas que aumentan temporalmente la presión arterial haciendo que el corazón lata más rápido y que los vasos sanguíneos se estreche, además si se poseen maneras poco saludables de reaccionar ante la situación problemática puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, ataques cardiacos entre otros” (MayoClinic, 2019).

2.1.3.3 Periodos menstruales irregulares: Teniendo en cuenta que en el periodo menstrual la mujer experimenta cambios emocionales y hormonales propios de ellas. El estrés puede ser un causante indirecto del ciclo menstrual irregular ya que este puede liberar constantemente una hormona llamada prolactina que impide que se inicie el ciclo menstrual regular.

2.1.3.4 Dolor de espalda y cabeza: En la actualidad es muy común presentar molestias en diferentes partes del cuerpo debido al estrés ya sea por extensos horarios de trabajo, estudios, situaciones familiares, enfermedades, etc. En donde los altos niveles de cortisol y las tensiones musculares especialmente en cuello y hombros son muy frecuentes provocando malestar en la persona impidiéndole desempeñarse de manera adecuada en sus labores diarias.

2.1.3.5 Insomnio: Los trastornos de sueño, en especial el insomnio, suelen ser muy comunes en aquellos que no logran controlar su estrés. Esto se debe al desequilibrio que produce en el sistema nervioso, el cual impide la correcta segregación de melatonina, también conocida como la hormona del sueño.

2.1.3.6 Acné: La piel también sufre las consecuencias de este trastorno. Al elevar los niveles de cortisol se aumenta la producción de aceites y grasas corporales, las cuales participan en la formación de granos, espinillas y puntos negros.

2.1.3.7 Úlceras estomacales: El aparato digestivo está íntimamente asociado con los trastornos emocionales. Si el estrés ataca los ácidos estomacales se producen en exceso, y favorecen la formación de úlceras, indigestión e inflamación.

#### 2.1.4 Tipos de estrés

##### 2.1.4.1 Eustrés.

Se denomina eustrés o estrés positivo a la respuesta que surge de modo natural en las personas cuando responden a una situación que requiere una activación y un esfuerzo elevado para ser resueltas. Se trata de un proceso de activación natural que es necesario a nivel biológico para adaptarse a diferentes situaciones vitales. Este tipo de estrés es el que aparece en situaciones como estudiar para un examen o realizar una actividad laboral de mayor esfuerzo cuya duración es limitada. El eustrés se percibe como una sensación de apremio que activa a las personas y que las hace más eficaces (Borrego, 2017).

##### 2.1.4.2 Distrés

Se denomina distrés o estrés negativo a la respuesta que una persona tiene ante una situación que lo supera. Este tipo de estrés provoca cansancio, fatiga y desgaste psicológico. Es el estrés más conocido y resulta muy perjudicial para la salud, tanto física como mental. Este tipo de estrés surge en situaciones tales como un conflicto o una gran carga de trabajo (Borrego, 2017).

#### 2.1.5 Niveles

2.1.5.1 Alto: Es el nivel de estrés más agotador y desgastante. Tiene lugar cuando la persona no encuentra salida a un problema o situación que lo deprime. Es producto, por ejemplo, de un trabajo o carrera no deseada, problemas de dinero o un matrimonio infeliz. Este se presenta una y otra vez de forma repetida a lo largo del tiempo. Produce desgaste físico y psicológico, que puede desencadenar en depresión, crisis nerviosa e

incluso un ataque cardíaco. Estos síntomas también pueden llevar a que pierda el apetito, coma en exceso o tenga dificultad para dormir, todo lo cual puede afectar gravemente la salud.

2.1.5.2 Medio: Para adaptarse a las exigencias o a las necesidades se activa el proceso del estrés que permite adaptarse y se manifiesta con reacciones como agilizar el pensamiento, emplear una conducta más enérgica, aumentar la eficacia para superar determinadas situaciones con éxito. A lo largo del día podemos vivir estrés sin consecuencias negativas, además puede favorecer al aumento de la autoestima al lograr incrementar el rendimiento y superar los retos y metas fijadas. En otras palabras este estrés es normal en los seres humanos para estar activos frente a la demanda de cualquier situación.

2.1.5.3 Bajo: Al contrario de lo que muchos creen, existe un tipo de estrés que es positivo y se produce en pequeños episodios donde se puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión, como por ejemplo cuando le ayuda a evitar determinado peligro o a cumplir con una fecha límite.

2.1.6 Tipos de estrés según el ámbito en el que se presente.

La sociedad en que vivimos puede ser una fuente de estrés. Se dan cambios frecuentes y rápidos: de trabajo, de ciudad, de escuela, de casa, etc. Lo que provoca un inestabilidad en el diario vivir. Es por ello que para un mejor entendimiento existen tipos de estrés dependiendo de la situación en el que se manifieste: el estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión en el trabajo dándose un desequilibrio entre la exigencia laboral y los recursos disponibles que necesite el individuo para cumplir una actividad con eficacia y el estrés académico que a continuación se detallara para el desarrollo del presente estudio.

2.1.7 Estrés académico

Según Vargas, (2015), manifiesta que el estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

### 2.1.7.1 Causas

De acuerdo con México, (2015) los estudiantes universitarios no escapan al estrés, incluso según varios estudios se trata de uno de los sectores de la población que más convive con esta problemática. Si bien aprender a lidiar con esta enfermedad no es para todos igual, los especialistas coinciden en que identificar las causas que provocan estrés es el primer paso.

2.1.7.1.1 Exigencias Académicas: El tener la necesidad de cumplir con la diversidad de compromisos propios del ambiente universitario como la entrega de deberes o trabajos, cuando llega época de exámenes y que en base a esto obtener buenos puntajes lleva a los estudiantes a ser presas de altos niveles de estrés.

2.1.7.1.2 Personas Tóxicas: El ambiente en que se encuentran muchos estudiantes también puede ser causa de estrés. Ya que es muy común que día a día se encuentren con personas tóxicas, que tarde o temprano le llevaran a tener un mismo pensamiento perdiendo así tu energía positiva. Por lo tanto se recomienda que cuando se empiece a sentir rabia, estrés o poca energía, pensar seriamente en cambiar de escenarios para despejar y encontrar nuevas situaciones.

2.1.7.1.3 Pensamientos Negativos: Es natural en los seres humanos en concentrarnos primero en lo negativo de cualquier que fuera la situación lo que lleva a la persona a sentirse abrumada. Para evitar caer en estos hechos es recomendable enfocar su mente en cosas agradables y aprender a lidiar con los obstáculos sin generar o hacer que el problema se agudice.

2.1.7.1.4 Pérdida de un ser querido: El proceso de duelo o pérdida de una persona es un proceso normal y natural de cada uno. Por lo tanto cada individuo tendrá maneras diferentes de enfrentar estas situaciones que causan estrés. Debido a que se tratan de hechos que causan mucho dolor pero con las cuales se debería aprender a convivir porque siempre pasamos por este tipo de procesos. En esta misma línea, las relaciones de pareja conflictivas también dan como resultado altos niveles de estrés especialmente en personas con problemas de autoestima.

2.1.7.1.5 Pasar tiempo en lugares con mucho ruido: Aunque para algunos estos escenarios son cotidianos o comunes que pasa desapercibidos pero está demostrado que estar demasiado tiempo en lugares con mucho ruido puede provocar altos niveles de estrés.

2.1.7.1.6 Demasiado tiempo en soledad: la era tecnológica ha dado paso que los seres humanos perdamos ese contacto real con las demás personas. Es por ellos muchas

personas sufran de soledad; sentimiento que puede llegar a provocar mucho estrés es por lo tanto se recomienda generar espacios de interacción cara a cara para interactuar y compartir sentimientos y afecto con los demás.

#### 2.1.7.2 Estresores académicos

Según Osorio, (2015) las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

2.1.7.2.1 Exigencias Internas: Hacen referencias a aquellas situaciones que realiza el individuo para causarse estrés como por ejemplo cuando son muy autoexigentes, tener altas expectativas de logro, tener la necesidad de mantener el control y esforzarse o sobresalir ante los demás.

2.1.7.2.2 Exigencias Externas: A diferencia del anterior apartado estas son aquellos hechos que se presentan en el entorno causando estrés y que se mencionan a continuación: realizar trabajos en grupo, tener que entregar trabajos o deberes, rendir pruebas y exámenes en un tiempo acortado; tiempo limitado para las obligaciones académicas; exponer frente al curso; no entender temas abordados en la clase; entre otros.

#### 2.1.7.3 Manifestación del estrés académico.

El estrés académico es normal y beneficioso, cuando nos ayuda a activarnos y permite responder con eficacia a las demandas y exigencias del medio, por otro lado los altos o bajos niveles de estrés con el tiempo van a afectar nuestro cuerpo y nuestra mente ya que disminuye el rendimiento escolar. Por lo tanto existen varias manifestaciones que son por propias del ámbito académico y que generan estrés a los estudiantes.

La competencia que existe entre compañeros de un mismo grupo ya sea por su rendimiento o relaciones sociales. De la misma manera la personalidad y el carácter del profesor sabiendo que existe diversos tipos de personalidad (sanguíneo, flemático, colérico, melancólico) van a influir significativamente en clase al momento de participar de manera individual o grupal en exposiciones, al momento de hacer y responder preguntas de manera voluntaria u obligatoria o el mismo hecho de no entender temas que se abordan en clase.

Además, es muy común tener un tiempo limitado para hacer las actividades lo que provoca una sobre carga de tareas y trabajos escolares como consultas, fichas, ensayos,

mapas conceptuales, trabajos de investigación, etc. Y en si las evaluaciones constantes que en muchos de los casos lleva al estudiante a presentar frustración frente a estas demandas.

A decir de Osorio, (2015) una vez que se ha identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reaccionas frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas.

#### 2.1.7.4 Reacciones físicas

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas
- Dolor de estómago y/o color irritable
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

#### 2.1.7.5 Reacciones psicológicas

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Tristeza, ansiedad, angustia o desesperación
- Dificultades para concentrarse
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

#### 2.1.7.6 Reacciones comportamentales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar:

- Frecuente tendencia a discutir con los demás
- Aislamiento de los demás o dejar de asistir a clases
- Aumento del consumo de café y/o tabaco
- Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados)

## **2.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

### 2.2.1 Generalidades

En términos generales (Rodríguez, 2016), define a las estrategias como un conjunto de repuestas ante un hecho estresante puestas en marcha para reducir de una u otra forma esta situación. Por lo tanto se entiende como un proceso natural de los individuos para hacer frente a los problemas y mediante cualquier mecanismo superar estas demandas excesivas que aparecen día tras día.

### 2.2.2 Estrategias

La medición y evaluación del afrontamiento según Valero, (2012) son componentes cardinales para la explicación y conceptualización del proceso de estrés. Las estrategias propuestas por Lazarus y Folkman (1991) son el afrontamiento dirigido a la acción, que son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar.

El afrontamiento o coping frente al estrés hace referencia al esfuerzo cognitivo y conductual y de carácter cambiante que se realiza para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas de forma desbordante para la persona.

### 2.2.3 Modelo de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Según, Colldor (2013) manifiesta que Bonifacio Sandín y Paloma Chorot inspirados en el trabajo de Lazarus y Folkman comienzan a considerar el afrontamiento como un proceso dinámico, cambiante, dependiente del contexto y del modo concreto en que el individuo evalúa en cada momento lo que ocurre. Así, definen el afrontamiento "como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

### 2.2.4 Tipos de estrategias de afrontamiento

Bonifacio Sandín y Paloma Chorot consideran 7 estrategias de Afrontamiento. De las cuales se las ha dividido en positivas y negativas.

#### 2.2.4.1 Positivas:

- **Focalizado en la solución del problema:** Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema.

Analizar las causas del problema: Evaluar el "porque" ocurrió dicha situación.

Estableces plan de acción: El plan implica una serie de actividades ordenadas, destinadas a la solución del problema.

Poner en acción soluciones concretas: Las solución debe de estar basada de acuerdo a las prioridades establecidas en el plan.

- **Reevaluación positiva:** Son estrategias enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo que tenga la situación.

Ver aspectos positivos: Toda situación por más mala que sea tiene algo bueno.

Sacar algo positivo de la situación: Evaluar la situación como una enseñanza.

No hay mal que por bien no venga: Todo pasa por algo que más adelante será un bien para nosotros.

- **Búsqueda de apoyo social:** Se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y el consejo sobre cómo resolver el problema.

Contar los sentimientos: Busca a alguien cercano para contar lo que siente.

Pedir consejo: Busca ayuda para la solución de su problema.

Expresar sentimientos: Enfatiza emocionalmente.

- **Religión:** Apoyo en seres espirituales

Pedir ayuda espiritual: Buscar apoyo en los seres espirituales para la solución del problema. Asistir a la iglesia: Visualizar a la iglesia como un templo de salvación.

Rezar: Elevar oraciones y peticiones

#### 2.2.4.2 Negativas:

- **Auto focalización negativa:** Significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.

Auto culpación: Uno mismo es el culpable de los que le pasa.

Resignación: Ante el problema, ya no hay nada que se pueda hacer.

Indefensión: Sentimiento de sentirse indefenso ante la situación presentada.

- **Expresión emocional abierta:** Se caracteriza por canalizar el afrontamiento mediante las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema.

Descargar el mal humor: Desfogar la ira con las personas o con las cosas.

Comportarse hostilmente: Mostrarse de una manera desagradable con las personas.

Desahogarse emocionalmente: Manifestar lo que se siente como un punto de quiebre.

- **Evitación:** Implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble.

No pensar en el problema: Tratar de olvidar la situación estresante.

Concentrarse en otras cosas: Enfocarse en la realización de otras tareas.

Tratar de olvidarse de todo: Practicar o hacer actividades que sean de su agrado.

“como se puede observar no todas las respuestas de afrontamiento, aunque tengan éxito para aliviar el estrés pueden tener efectos negativos, como si de efectos secundarios se tratase por lo que el propio afrontamiento si no es en positivo se puede volver patológico. Si una estrategia funciona se mantendrá en repetidas ocasiones por lo que elegir la más saludable y la que nos aporte mayor resiliencia será clave para crear resoluciones de problemas y poco constructivas para nuestro desarrollo personal” (Pico, 2015).

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.1 Cuantitativo**

Porque los datos e información recogida a través de las técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron analizados e interpretados a través de procedimientos matemáticos o estadísticos, que además fueron representados en tablas o estadígrafos de representación gráfica.

### **3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.2.1 No experimental**

Por qué no se manipularon de forma deliberada las variables, en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

### **3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.3.1 Por el nivel o alcance**

##### **3.3.1.1 Descriptiva**

Porque se describió los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que presentaron los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa.

##### **3.3.1.2 Correlacional**

Porque se asoció las variables mediante un patrón predecible para un grupo o población, se correlacionan las variables de estudio para un mejor entendimiento de las relaciones existentes entre sí. (Se utilizó de un programa estadístico SPSS statistics 23).

#### **3.3.2 Por los objetivos**

##### **3.3.2.1 Básica**

Porque se realizó un acercamiento analítico; ya que se dedicó al desarrollo de la ciencia e investigación y se interesó en determinar un hecho, fenómeno o problema.

### 3.3.3 Por el lugar

#### 3.3.3.1 De campo

Porque se ejecutó en el lugar de los hechos o contexto problemático, es decir en la carrera de Psicología Educativa con los estudiantes de séptimo y octavo semestre, la cual estuvo inmersa en la investigación y se identificó el problema.

### 3.4 TIPOS DE ESTUDIO

#### 3.4.1 Transeccional o Transversal

Porque se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único.

### 3.5 UNIDAD DE ANÁLISIS

#### 3.5.1 Población de estudio

La población en esta investigación fueron los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### 3.5.2 Tamaño de muestra

La muestra fue no probabilística e intencional ya que esta técnica permitió crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso y la disponibilidad de las personas que formaron parte, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular, es decir 112 estudiantes de ellos 32 hombres y 80 mujeres de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa que a continuación se detallan:

#### **Población:**

**Cuadro 1:** Muestra de la investigación

EXTRACTO	HOMBRES		MUJERES		TOTAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Séptimo	11	9,82	46	41,07	57	50,89
Octavo	21	18,75	34	30,35	55	49,11
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>28,57</b>	<b>80</b>	<b>71,42</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Lista de estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa  
**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

### 3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### Cuadro 2: Técnicas e Instrumentos

Descripción de las técnicas e instrumentos aplicados a los estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicología Educativa.

Variable	Técnica	Instrumento	Descripción
Independiente			
<b>Estrés académico</b>	Pruebas psicométricas	Inventario del estrés académico (SISCO)	El inventario SISCO del estrés académico es un conjunto de 22 ítems de tipo Lickert que permiten identificar el nivel de intensidad del estrés académico, la frecuencia en que las demandas educativas son valoradas como estímulos estresores y la intensidad en se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
Dependiente			
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Pruebas psicométricas	Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE)	El cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE) es un conjunto de 42 ítems de tipo Lickert que permiten determinar los 7 estilos básicos de afrontamiento que posee cada persona, además que identifica cuál de todos estos estilos son utilizados con más frecuencia en las personas de 12 años en adelante.

**Fuente:** Inventario del estrés académico (SISCO) y Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE)

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

### 3.7 TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Se utilizaron las técnicas que nos sugiere la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y gráficos, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos.

- El diseño, elaboración y aplicación de los Instrumentos de Recolección de Datos.
- Revisión y aprobación por parte del tutor.
- Aplicación de los Instrumentos de Recolección de Datos
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Aplicación del programa estadístico SPSS statistics 23
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Conclusiones y Recomendaciones.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1 RESULTADOS DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

4.1.1 Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

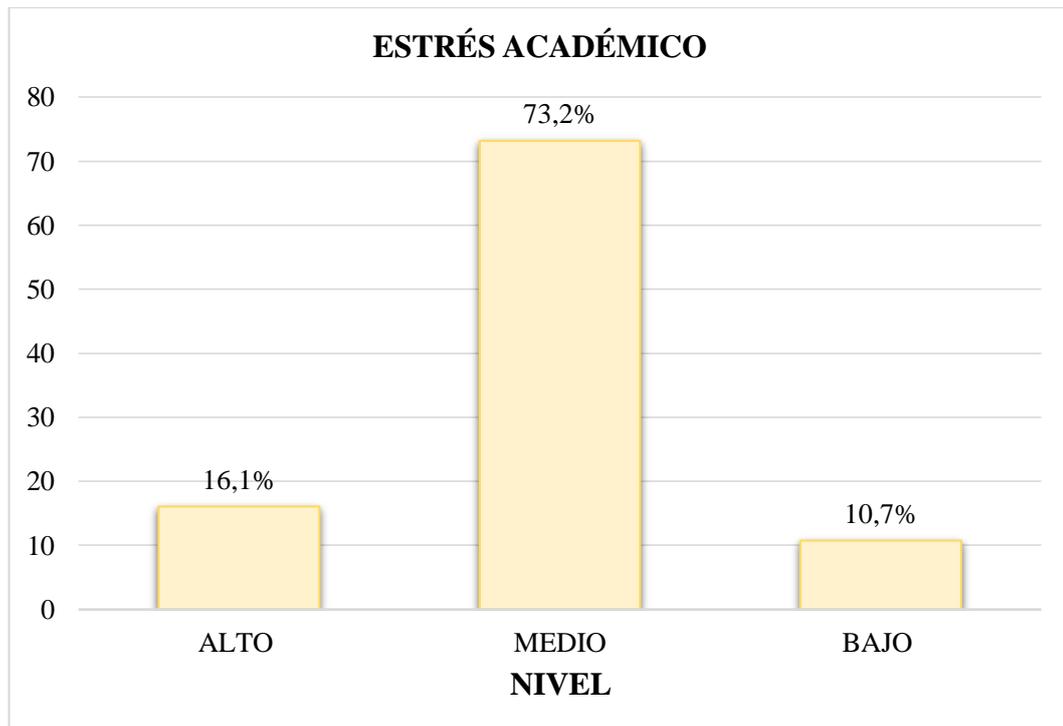
**Cuadro 3:** Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

NIVEL	Frecuencia	Porcentaje
Alto	18	16,1
Medio	82	73,2
Bajo	12	10,7
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicología Educativa

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

**Gráfico 1:** Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.



**Fuente:** Cuadro 3

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

### **Análisis**

De 112 estudiantes (100%) de séptimo y octavo semestre de la Carrera de Psicología Educativa; 18 (16,1%) presentan un nivel alto, 82 (73,2%) un nivel medio y 12 estudiantes (10,7%) muestran un nivel bajo de estrés académico.

### **Interpretación**

Los resultados indicaron que la mayoría de la población de estudio se encuentran en un nivel medio de estrés lo que quiere decir que estas personas tienden a tener una reacción normal frente a las diversas exigencias y demandas que se presentan en la Universidad, esta reacción permite al estudiante estar activo para responder con eficacia y conseguir sus metas y objetivos, algo similar sucede con los estudiantes que presentan niveles bajos de estrés debido a que este permite incrementa la concentración, mejorar su capacidad de aprendizaje y aumenta la memoria a esto se lo llama eustrés o estrés bueno. Por el contrario existen un conjunto de estudiantes que muestran un nivel alto de estrés lo que les puede ocasionar graves problemas de salud y mentales, tienden al desgaste y agotamiento disminuyendo el rendimiento y afectando el diario vivir de la persona.

## 4.2 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CAE

4.2.1 Estrategias de afrontamiento que prevalecen en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

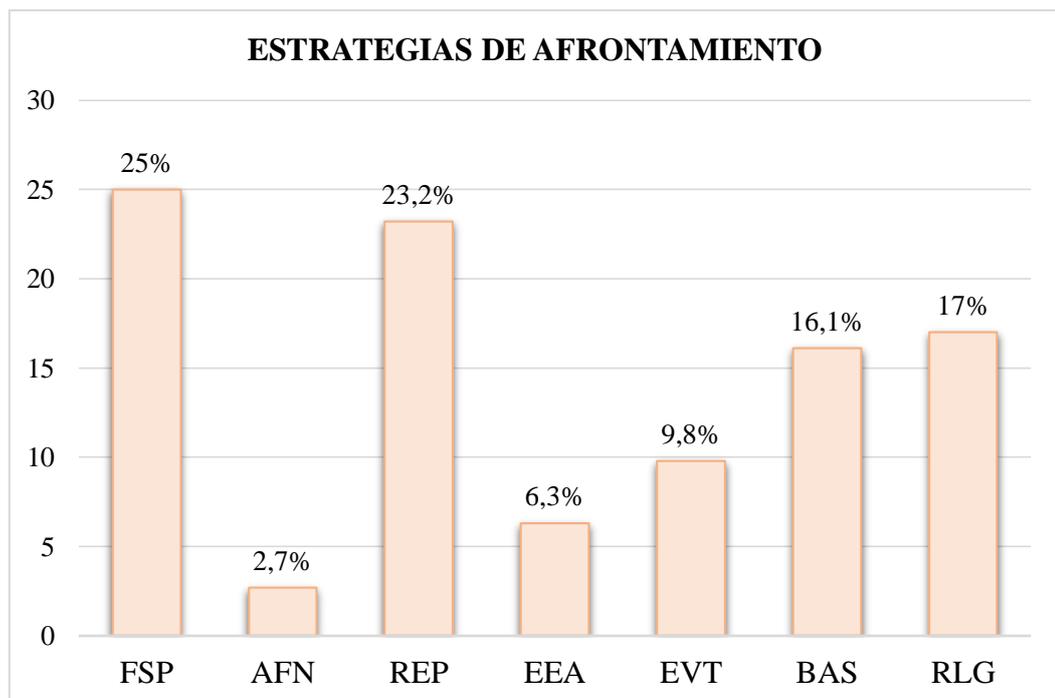
**Cuadro 4:** Estrategias de afrontamiento que prevalecen en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Frecuencia	Porcentaje
Focalizado en la Solución del Problema (FSP)	28	25
Autofocalización negativa (AFN)	3	2,7
Reevaluación Positiva (REP)	26	23,2
Expresión Emocional Abierta (EEA)	7	6,3
Evitación (EVT)	11	9,8
Búsqueda de Apoyo Social (BAS)	18	16,1
Religión (RLG)	19	17
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicología Educativa

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

**Gráfico 2:** Estrategias de afrontamiento que prevalecen en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.



**Fuente:** Cuadro 4

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

### **Análisis**

De 112 estudiantes (100%) de séptimo y octavo semestre de la Carrera de Psicología Educativa; 28 de ellos (25%) muestran estar Focalizados en la Solución del Problema, 3 (2,7%) en Autofocalización Negativa, 26 (23,2%) en Reevaluación Positiva, 7 (6,3%) en Expresión Emocional Abierta, 11 (9,8%) en Evitación, 18 (16,1%) en Búsqueda de Apoyo Social y 19 (17%) en Religión.

### **Interpretación**

Los resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento que prevalecen dentro de la población de estudio es Focalizado en la Solución del Problema, lo que quiere decir, que la mayoría de estudiantes evaluados se caracterizan por tomar decisiones rápidas y claras ante una situación problemática. Además, es natural en estas personas evaluar las causas y el porqué de dicha situación para así establecer mediante una serie de actividades un plan que le ayude a enfrentar o solucionar el problema.

Seguido a esta, se encuentra la Reevaluación Positiva en donde el individuo se enfoca en establecer todos los puntos positivos de la situación problemática donde su principal pensamiento es que a pesar de estar atravesando una situación mala o desastrosa siempre existe algo bueno o que tras de esta habrá una gran enseñanza de vida.

4.2.2 Estrategias de afrontamiento positivas de acuerdo al nivel de estrés en los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

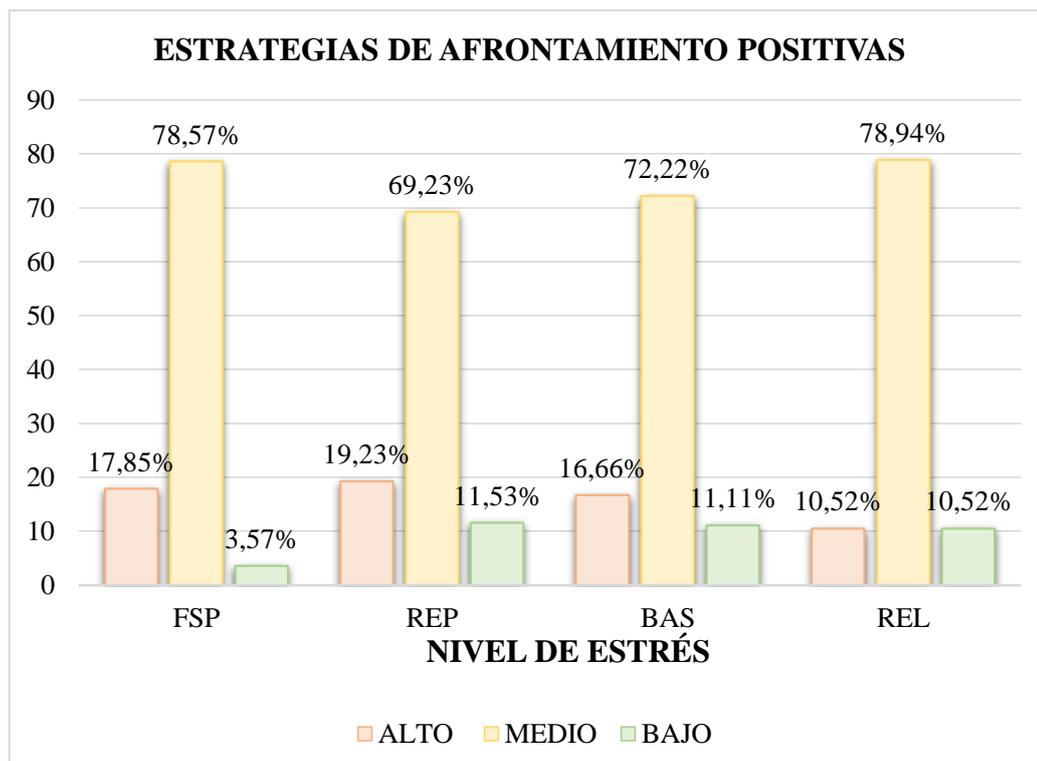
**Cuadro 5:** Estrategias de afrontamiento positivas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

NIVEL DE ESTRÉS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POSITIVAS							
	Focalizado en la Solución del Problema		Reevaluación Positiva		Búsqueda de apoyo social		Religión	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%	fr.	%
Alto	5	17,85	5	19,23	3	16,66	2	10,52
Medio	22	78,57	18	69,23	13	72,22	15	78,94
Bajo	1	3,57	3	11,53	2	11,11	2	10,52
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicología Educativa

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

**Gráfico 3:** Estrategias de afrontamiento positivas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.



**Fuente:** Cuadro 5

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

## **Análisis**

De 112 estudiantes (100%) de séptimo y octavo semestre de la Carrera de Psicología Educativa; 91 presentaron estrategias de afrontamiento positivas que se detalla a continuación con su respectivo nivel de estrés académico. En Focalizado en la Solución del Problema se muestran 5 estudiantes (17,85%) en un nivel alto de estrés, 22 (78,57%) en un nivel medio y 1 (3,57%) en bajo. En Reevaluación Positiva 5 estudiantes (19,23%) en un nivel alto de estrés, 18 (69,23%) en un nivel medio y 3 (11,53%) en bajo. En Búsqueda de Apoyo Social 3 estudiantes (16,66%) en un nivel alto de estrés, 13 (72,22%) en un nivel medio, 2 (11,11%) en bajo. Y en Religión 2 estudiantes (10,52%) en un nivel alto de estrés, 15 (78,94%) en un nivel medio, 2 (10,52%) en bajo.

## **Interpretación**

En base a los datos obtenidos se evidenció que en Focalizado en la Solución del Problema la mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel medio por lo que estos individuos se caracterizan por tomar decisiones directas y claras, analizando el porqué del problema y estableciendo soluciones concretas.

En Reevaluación Positiva la mayoría de estudiantes mostraron un nivel medio por ende estos alumnos se caracterizan por adquirir situaciones positivas frente al problema, ya que este les deja siempre un enseñanza y “No hay mal que por bien no venga”.

En Búsqueda de Apoyo Social la mayoría de estudiantes presentaron un nivel medio por lo que estas personas tienden a buscar información y consejos que le permitan saber cómo resolver el problema, por lo general son con personas cercanas y conocidas.

En Religión la mayoría de estudiantes mostraron un nivel medio por lo cual se caracterizan por buscar apoyo en seres espirituales para solucionar su situación problemática asistiendo a la iglesia o elevando oraciones.

4.2.3 Estrategias de afrontamiento negativas de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

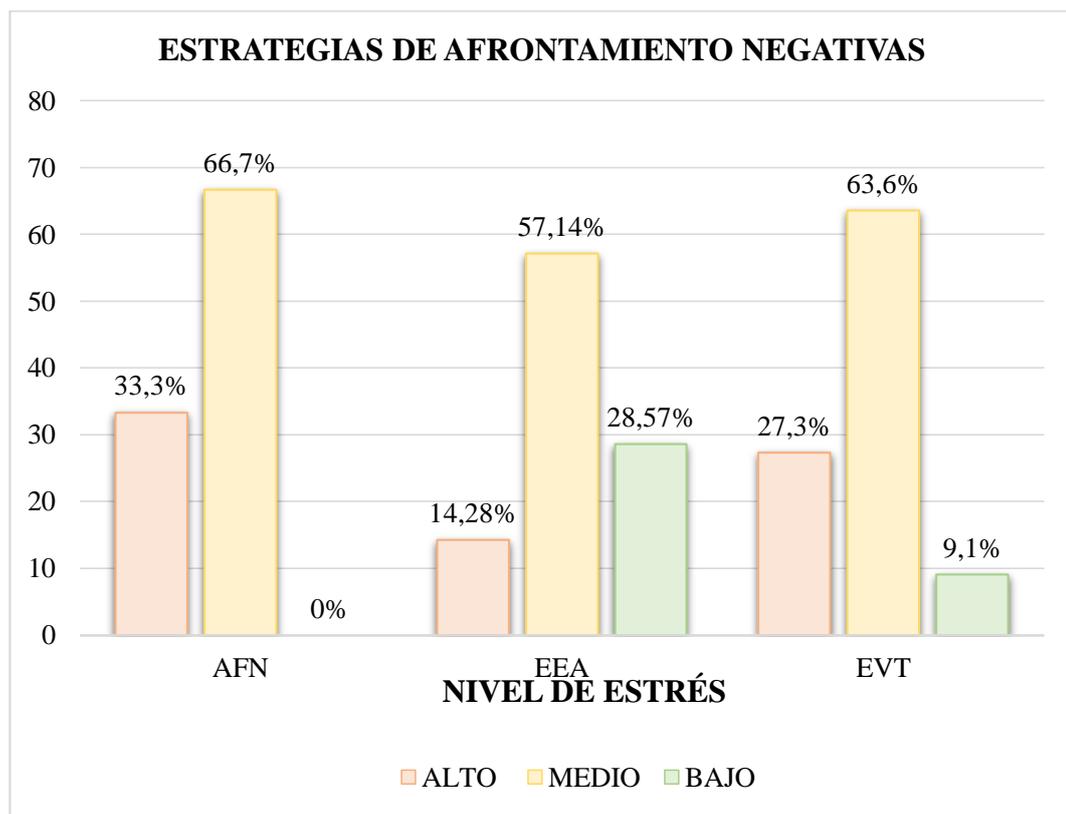
**Cuadro 6:** Estrategias de afrontamiento negativas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

NIVEL DE ESTRÉS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO NEGATIVAS					
	Autofocalización Negativa		Expresión Emocional Abierta		Evitación	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%
Alto	1	33,3	1	14,28	3	27,3
Medio	2	66,7	4	57,14	7	63,6
Bajo	0	0	2	28,57	1	9,1
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>11</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicología Educativa

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

**Gráfico 4:** Estrategias de afrontamiento negativas según el nivel de estrés que presentan los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.



**Fuente:** Cuadro 6

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

## **Análisis**

De 112 estudiantes (100%) de séptimo y octavo semestre de la Carrera de Psicología Educativa; 21 presentaron estrategias de afrontamiento negativas que se detalla a continuación con su respectivo nivel de estrés académico. En Autofocalización Negativa 1 estudiante (33,3%) en un nivel alto de estrés, 2 (66,7%) en un nivel medio y no se observó casos de nivel bajo. En Expresión Emocional Abierta 1 estudiante (14,28%) en un nivel alto de estrés, 4 (57,14%) en un nivel medio, 2 (28,57%) en bajo. En Evitación 3 (27,3%) en un nivel alto de estrés, 7 (63,6%) en un nivel medio y 1 (9,1%) en bajo.

## **Interpretación**

Según los resultados obtenidos se estableció que en Autofocalización Negativa, no existen estudiantes que presenten un nivel bajo de estrés por el mismo hecho de tener una estrategia de afrontamiento negativa ya que la situación problemática no desaparecerá con el simple hecho de evitarla lo que nos indica que siempre tendrán cierto nivel de estrés, es por ello que la mayoría de la población se encuentra en un nivel medio, lo que significa que el individuo no acepta la situación problemática distorsionándola al momento de valorarla, sintiendo culpa de lo que le pasa, mostrándose indefenso e incapaz de resolver el problema. Por ende en los niveles altos estas características se intensifican.

En Expresión Emocional Abierta una mínima cantidad de la población de estudio presentó niveles bajos de estrés lo que indica que sus manifestaciones expresivas no van a ser tan frecuentes, en cambio la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio que se caracterizan por descargar su ira con otras personas y comportarse de manera desagradable con los demás. Por lo cual en los niveles altos estas características se intensifican.

En relación a la Evitación se denotó que una sola persona presenta un nivel bajo de estrés y su gran mayoría un medio por lo cual estas personas no harán ni un mínimo esfuerzo por solucionar la situación problemática lo que con lleva a empeorar la situación ya que piensan que el problema no tiene solución y deciden olvidarlo enfocándose en otras actividades que pueden ser de su agrado. Por lo tanto en los niveles altos estas características se intensifican. Puesto que esto no significa que dejen de ser estrategias de afrontamiento negativas.

4.2.4 Relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

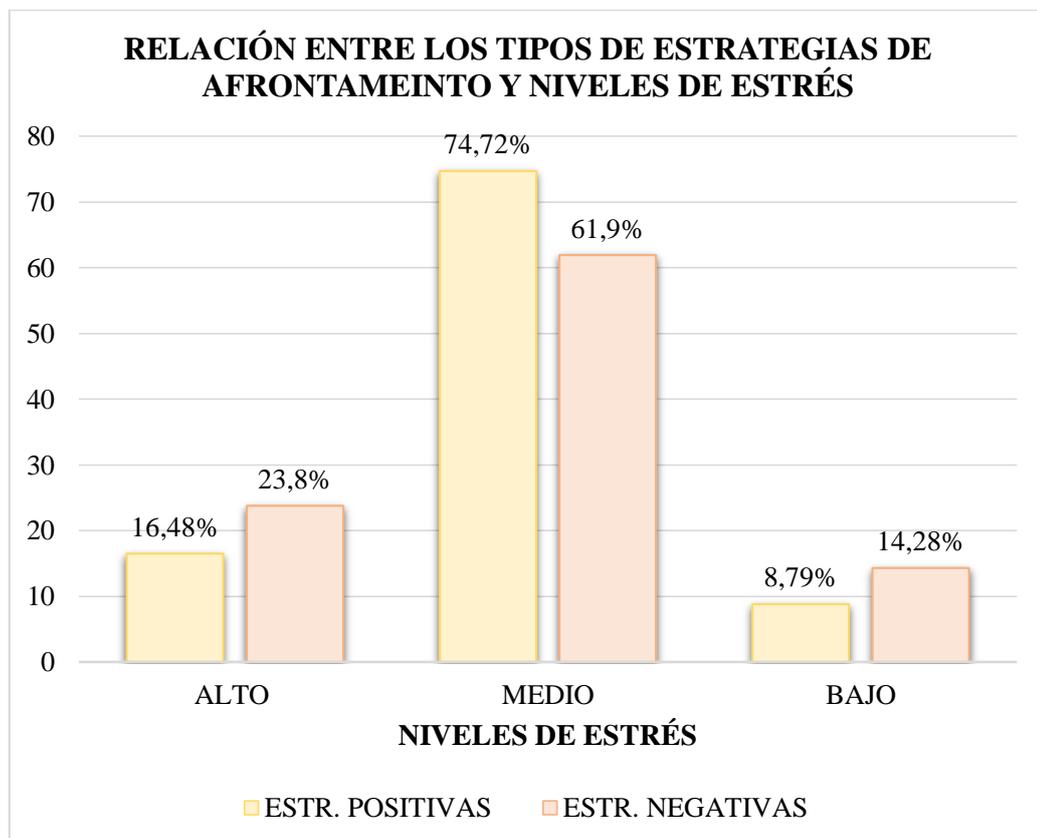
**Cuadro 7:** Relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.

NIVEL DE ESTRÉS	POSITIVAS		NEGATIVAS	
	fr.	%	fr.	%
Alto	15	16,48	5	23,80
Medio	68	74,72	13	61,90
Bajo	8	8,79	3	14,28
<b>TOTAL</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicología Educativa

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

**Gráfico 5:** Relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes de séptimo y octavo de la Carrera de Psicología Educativa.



**Fuente:** Cuadro 6

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal (2019)

### **Análisis**

De 112 estudiantes (100%) de séptimo y octavo semestre de la Carrera de Psicología Educativa; 91 estudiantes (81,25%) muestran estrategias de afrontamiento positivas de los cuales 15 (16,48%) poseen un nivel alto de estrés, 68 (74,72%) en un nivel medio, 8 (8,79%) en bajo. Los 21 estudiantes restantes (18,75%) presentan estrategias de afrontamiento negativas de ellos 5 (23,80%) poseen un nivel alto de estrés, 13 (61,90%) en un nivel medio y 3 (14,28%) en bajo.

### **Interpretación**

Los resultados indicaron que es menor el porcentaje de estudiantes que presentan altos niveles de estrés ya que emplean estrategias de afrontamiento positivas debido a que al valorar el problema lo hacen de manera clara y precisa lo que les permite generar actividades y establecer un plan para llegar a una solución. A diferencia de un mayor porcentaje de estudiantes que poseen estrategias de afrontamiento negativas tienden a tener niveles altos de estrés académico por la naturaleza de este tipo de estrategia que se caracteriza por evitar o eludir los problemas, los estudiantes no se sienten capaces y se culpan de las cosas que les acontecen.

Respecto a niveles medios de estrés académico ya sea en estrategias de afrontamiento positivas o negativas existe un equilibrio puesto que más de la mitad de la población posee niveles adecuados dado que las personas necesitan cierto nivel de estrés para poder estar activos.

A diferencia, en niveles bajos de estrés académico en cuanto a estrategias de afrontamiento positivas se presentó un menor porcentaje ya que estas personas buscan de alguna u otra manera solucionar los problemas en cambio los estudiantes que presentan estrategias de afrontamiento negativas muestra mayor porcentaje de estrés porque estos siempre tienden a huir y evitar los problemas posponiendo buscar posibles soluciones.

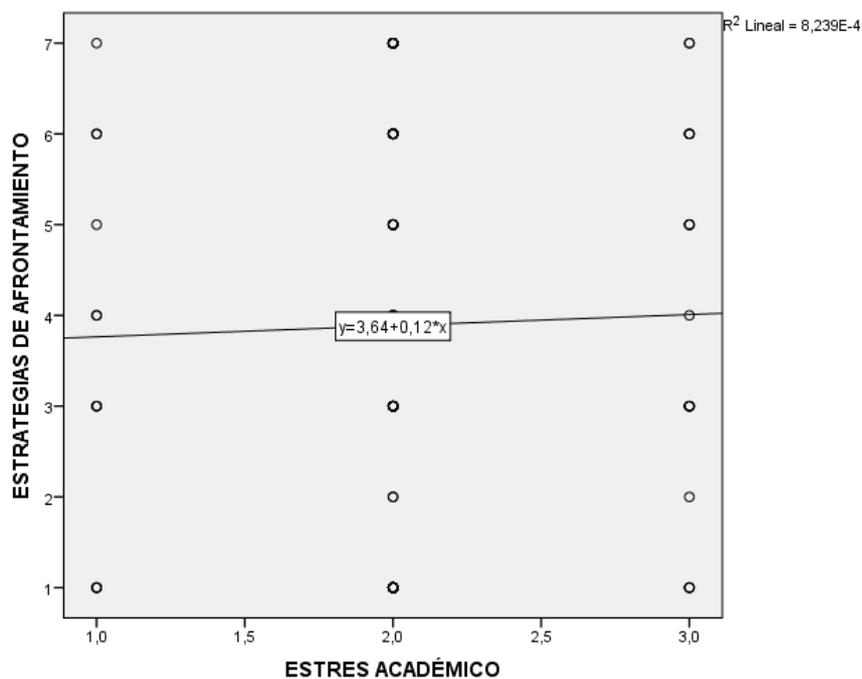
#### 4.2.5 Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento.

**Cuadro 8:** Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento.

		ESTRÉS ACADÉMICO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
ESTRÉS ACADÉMICO	Correlación de Pearson	1	,029
	Sig. (bilateral)		,764
	N	112	112
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Correlación de Pearson	,029	1
	Sig. (bilateral)	,764	
	N	112	112

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Gráfico 6:** Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento.



#### Análisis e interpretación

De acuerdo a SPSS con una correlación de Pearson como P valor de ,029 se considera que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

## CONCLUSIONES

- Se identificó que los estudiantes presentan ciertos niveles de estrés académico es así que el 16,1% muestran un nivel alto, el 73,2% un nivel medio y el 10,7% un nivel bajo. Por lo tanto se puede verificar que predomina en los estudiantes el nivel medio, esto quiere decir que la mayoría de alumnos tienden a tener una reacción normal frente a las diversas exigencias y demandas que se presentan en la Universidad, esta reacción permite al estudiante estar activo para responder con eficacia y conseguir sus metas y objetivos, algo similar sucede con los estudiantes que presentan niveles bajos de estrés debido a que este permite incrementar la concentración, mejorar su capacidad de aprendizaje y aumenta la memoria a esto se lo llama eustrés o estrés bueno. Por el contrario existen un conjunto de estudiantes que muestran un nivel alto de estrés lo que les puede ocasionar graves problemas de salud y mentales, tienden al desgaste y agotamiento disminuyendo el rendimiento y afectando el diario vivir de la persona.
- Se identificó que los estudiantes presentan dos tipos de Estrategias de Afrontamiento, el 81,25% muestran estrategias de afrontamiento positivas y el 18,75% restante presentan estrategias de afrontamiento negativas. Por lo tanto más de la mitad de la población de estudio presentan estrategias adecuadas frente a situaciones estresantes en el ámbito académico, por ende estas personas se caracterizan por tomar decisiones claras y concretas, analizando el porqué del problema y estableciendo soluciones a esta problemática, tienden a buscar información y orientación que les permita saber cómo resolverlo. En menores porcentajes se encuentran estudiantes que presentan estrategias de afrontamiento negativas lo que significa que estos individuos evitan o no aceptan el problema, empeorando la situación ya que se sienten indefensos e incapaces de resolverlo. Y que en ciertos casos pueden manifestar su frustración de manera desagradable descargando su ira con otras personas o consigo mismo, incluso pretenden olvidar el problema enfocándose en otras actividades para evitar solucionarlo.
- Se determinó que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables dependiente e independiente en la población de estudio lo que indica que a Estrategias de Afrontamiento Positivas menores niveles altos de estrés académico y a Estrategias de Afrontamiento Negativas mayores niveles altos de estrés académico.

## RECOMENDACIONES

- Los representantes de los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa promover talleres de motivación, relajación, autoestima, proyectos de vida, espacios de recreación cada semestre con la finalidad de reducir los altos niveles de estrés académico y mejorar su calidad de vida dentro y fuera de la universidad.
- Capacitar a los estudiantes mediante talleres sobre los tipos de estrategias de afrontamiento, con temas relacionados con el autoconocimiento y autocontrol lo que permitirá a los alumnos resistir y superar las demandas excesivas que se plantean durante la etapa universitaria.
- A los docentes tomar como referencia los datos obtenidos mediante el presente trabajo investigativo para así establecer nuevas estrategias pedagógicas dentro y fuera del aula con el objetivo de reducir los altos niveles de estrés e incentivar a los estudiante a adoptar Estrategias de Afrontamiento Positivas que contribuirá a una mejor convivencia entre estudiantes y docente- estudiante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Barreno, C. L. (18 de Julio de 2011). *elpilaracademico*. Obtenido de <http://elpilaracademico.blogspot.com/2011/07/diferentes-conceptos-de-aprendizaje.html>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Periódicos Electrónicos en Psicología* . Obtenido de Estrés Académico: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Borrego, P. (09 de octubre de 2017). *PSICODIFUSIÓN* . Obtenido de Estrés. Parte 2: Sufro estrés ¿es un trastorno? Tipos de estrés: <https://www.psicodifusion.es/estres-tipos-patologia-psicodifusion/>
- Castagnetta, O. (2016). *Psicología y Mente* . Obtenido de Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?: <https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Co11dor, J. (patricia C. (2013). **ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN TACNA•2012 TES~.**
- Díaz, Y. (enero de 2010). *scielo*. Obtenido de Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007)
- Echeverri, D. (20 de Noviembre de 2018). *mejorcon salud*. Obtenido de 10 efectos negativos del estrés en tu salud que no debes olvidar: <https://mejorconsalud.com/10-efectos-negativos-del-estres-en-tu-salud-que-no-debes-olvidar/>
- Figueroa, C. (2004). *Sistemas de Evaluación Académica*. San Salvador: Universitaria.
- Isa. (2018). *MasyMejor*. Obtenido de Beneficios del Estrés: 10 Motivos por los que Estar Estresado puede ser la Llave del Éxito en tu Emprendimiento: <https://masymejor.com/beneficios-del-estres/>

- Lorenzo, J. (29 de Noviembre de 2017).
- Martinez, R. S. (2006). *Dspace*. Obtenido de [https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/5713/8/Capitulo II.doc](https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/5713/8/Capitulo%20II.doc)
- MayoClinic. (16 de Mayo de 2019). *MayoClinic*. Obtenido de El estrés y la presión arterial alta: ¿cuál es la conexión?: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/stress-and-high-blood-pressure/art-20044190>
- Melgosa, J. (2006). *¡SIN ESTRÉS!* Madrid : Safeliz, S.L.
- México, U. (25 de Marzo de 2015). *Universia México*. Obtenido de 6 causas que hacen sentir estresados a los estudiantes: <https://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2015/03/25/1122127/6-causas-hacen-sentir-estresados-estudiantes.html>
- Multivariantes, U. M. (2014). Introducción, *XVII*, 7–16.
- Osorio, M. (2015). *Universidad de Chile*. Obtenido de Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico: <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Pico, I. (2015). *Psicopico* . Obtenido de ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS: <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>
- Piña, G. C. (Junio de 2014). *ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ALUMNOS DE UNA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL DEL MUNICIPIO DE TEMASCALCINGO. ESTADO DE MEXICO*. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/41342/1/tesis.pdf>
- Prevecon. (13 de Abril de 2018). *PREVECON SEGURIDAD Y SALUD* . Obtenido de El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo: <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>

Rodríguez, C. (2016). *GUIOTECA* . Obtenido de Coping: ¿Qué es el afrontamiento desde la Psicología?: <https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/coping-que-es-el-afrontamiento-desde-la-psicologia/>

Valero, C. Z. (2012). *RevistaPsicologiaCentifica.com*. Obtenido de Estrategias de afrontamiento, estrés y depresión infantil: <http://www.psicologiacentifica.com/estrategias-afrontamiento-estres-depresion-infantil/>

Vargas, M. O. (2015). *Universidad de Chile* . Obtenido de Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico: <http://www.portaluchile.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

# ANEXOS

## ANEXO 1: APROBACIÓN DEL TEMA Y TUTOR (RESOLUCIÓN DE COMISIÓN DE CARRERA)



FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
1969 - 2019

**Unach**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
Escuela de Psicopedagogía

### ACTA Nº 16

#### APROBACIÓN DE TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La Comisión de Carrera de Psicología Educativa, en reunión del 27 de Febrero de 2019, procede a revisar el pedido de aprobación del Tema de proyecto de Investigación, presentado por el/ la Srs/Señoritas: **QUELAI, BENAVIDES ANGELA JHOANA** con CI 1004191357 y **GUEVARA VALLE ALBA AZUCENA** con CI. 1750399170 estudiantes de Séptimo Semestre, paralelo "A" de la Carrera, con el siguiente detalle:

#### TEMA PROPUESTO:

"El estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la carrera de Psicología Educativa Riobamba-Chimborazo. Período marzo-agosto 2019"

#### TEMA APROBADO POR LA COMISIÓN CON FECHA: 27/02/2019

"ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019"

#### ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Educación Superior y Formación Profesional.

DOMINIO CIENTÍFICO: Desarrollo Socioeconómico y Educativo para el Fortalecimiento de la Institucionalidad Democrática y Ciudadano.

TEMA IGUAL A OTROS ANTERIORMENTE SI ( ) NO ( X )

APROBADO SI ( X ) NO ( )

TUTOR CON ( 4 ) TEMAS ASIGNADOS

#### DOCENTE TUTOR:

Dr. Juan Carlos Marcillo.

#### DOCENTES MIEMBROS DEL TRIBUNAL:

##### TRIBUNAL 1

- Dr. Claudio Maldonado
- Dra. Patricia Bravo Ph.D.

Msc. Jorge Montes.  
MIEMB. COM. CARRERA

Dra. Patricia Bravo Ph.D.  
DIRECTORA DE CARRERA

Mgs. Luz Elisa Moreno A.  
MIEMB. COM. CARRERA

Campus "La Dolorosa"

Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto

Telefonos (091) 3074040 Ext. 3001

## ANEXO 2: APROBACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO



FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
1969 - 2019

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

#### RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0364- DFCEHT-UNACH-2019

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

#### CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía"

Que, el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Chimborazo en el Art. 173, numerales del 1 al 5 determina el procedimiento para la realización del Proyecto de Investigación.

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, el/a señor/ita: **Alba Azucena Guevara Valle y Ángela Jhoana Quelal Benavides**, estudiante/s de la carrera de **Psicología Educativa**, solicita la aprobación del Perfil del Proyecto de Investigación;

Que, mediante informe de la Comisión de Carrera de **Psicología Educativa**, aprueba el perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente,

#### RESUELVE:

1. Ratificar la aprobación del perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal, presentado por las Comisión de la Carrera de **Psicología Educativa**, según el siguiente detalle:

CARRERA	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR	MIEMBROS DEL TRIBUNAL
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	"ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019"	GUEVARA VALLE ALBA AZUCENA Y QUELAL BENAVIDES ANGELA JHOANA	MGS. MARCILLO COELLO JUAN CARLOS	MGS. MALDONADO GAVILÁNEZ CLAUDIO EDUARDO  MGS. BRAVO MANCERO PATRICIA CECILIA

2. Dejar expresa constancia que para concluir con su proceso de titulación, el citado alumno/a deberá cumplir con lo señalado en el Reglamento General de Régimen Académico de la UNACH, Artículo 179, que expresa: "En caso de que un estudiante no culmine y apruebe la opción de titulación escogida durante el periodo de culminación de estudios (es decir aquel en el que el estudiante se matriculó en todas las actividades académicas que requiera **aprobar para concluir su carrera o programa**), lo podrán desarrollar en un plazo adicional que no excederá el equivalente a 2 periodos académicos ordinarios; para lo cual, deberán solicitar a la autoridad académica pertinente la correspondiente prórroga, el primer periodo adicional no requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, ni valor similar. De hacer uso del segundo periodo requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, conforme a la disposición general tercera del Reglamento de Régimen Académico del CES."

Dada en la ciudad de ciudad de Riobamba, a los seis días del mes de junio de 2019.

  
Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.  
DECANA

Adjunto: Documentos de respaldo (Original).

c.c. Secretaria de Subdecanato.

Elaborado: Mgs. Zoila Jácome

Campus "La Dolori"  
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agr  
Teléfonos: (593-3)3730910 - ext.1

**ANEXO 3: IRD – INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS  
(UTILIZADOS EN LAS VARIABLES DE ESTUDIO)**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS  
Y TECNOLOGÍAS  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**



**OBJETIVO:** Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa. Período Abril - Agosto 2019.

SEMESTRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

SEXO: Varón \_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_

**EL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

1. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

2. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es

algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

**Gracias por su colaboración...**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**OBJETIVO:** Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa. Período Abril - Agosto 2019.

SEMESTRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

SEXO: Varón \_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_

**CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)**

Instrucciones:

- En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras.
- Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida usted la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.**
- Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente [aproximadamente durante el pasado año].

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado ante situaciones de estrés habitualmente?

1.	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2.	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3.	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4.	Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5.	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6.	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7.	Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8.	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4

9.	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10.	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11.	Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12.	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13.	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14.	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15.	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16.	Comprendí que yo fiji el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17.	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18.	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19.	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20.	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21.	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22.	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23.	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24.	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25.	Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26.	Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27.	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28.	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29.	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30.	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31.	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32.	Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33.	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34.	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35.	Recé	0	1	2	3	4
36.	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37.	Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38.	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber	0	1	2	3	4

	ocurrido peor					
39.	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40.	Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41.	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42.	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

*Gracias por su colaboración...*

## ANEXO 4: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1. VARIABLES	2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL	3. DIMENSIONES CATEGORÍAS	4. INDICADORES - ÍNDICES	5. ITEMS - PREGUNTAS
<p><b>1.1. Variable Independiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRÉS ACADÉMICO</b></li> </ul> <p><b>TÉCNICA:</b> Psicométrica</p> <p><b>IRD:</b> Inventario SISCO del estrés académico</p>	<p>- El estrés académico es la reacción normal que frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc (Vargas, 2015).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niveles</li> <li>- Reacciones físicas</li> <li>- Reacciones psicológicas</li> <li>- Reacciones comportamentales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alto</li> <li>- Medio</li> <li>- Bajo</li> <li>- Síntomas que se generan en el cuerpo</li> <li>- Reacciones emocionales y cognitivas</li> <li>- Cambios que se experimentan en la conducta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consta de 22 Items</li> <li>- 8 items</li> <li>- 6 items</li> <li>- 5 items</li> <li>- 4 items</li> </ul>
<p><b>1.2. Variable dependiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b></li> </ul> <p><b>TÉCNICA:</b> Psicométrica</p> <p><b>IRD:</b> Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)</p>	<p>- Las estrategias de afrontamiento es un proceso que incluye los distintos intentos de una persona por resistir y superar las demandas excesivas que se planteen en su acontecer vital (Rodríguez, 2016).</p>	<p>Afrontamiento de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focalizado en la solución del problema</li> <li>- Autofocalización negativa</li> <li>- Reevaluación positiva</li> <li>- Expresión emocional abierta</li> <li>- Evitación</li> <li>- Búsqueda de apoyo social</li> <li>- Religión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decidir una oración directa y racional</li> <li>- No aceptación y evitación del problema</li> <li>- Extraer lo positivo en base al problema</li> <li>- Manifestación expresiva hacia otras personas</li> <li>- No hacer nada</li> <li>- Buscar en los demás la solución</li> <li>- Apoyo en seres espirituales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consta de 42 Items</li> <li>• 6 items por dimensión</li> <li>- 1, 8, 15, 22, 29, 36</li> <li>- 2, 9, 16, 23, 20, 37</li> <li>- 3, 10, 17, 24, 31, 38</li> <li>- 4, 11, 18, 25, 32, 39</li> <li>- 5, 12, 19, 26, 33, 40</li> <li>- 6, 13, 20, 27, 34, 41</li> <li>- 7, 14, 21, 28, 35, 42</li> </ul>

**ANEXO 5: EVIDENCIAS DEL ESTUDIO DE CAMPO (FOTOS – INFORMES – CERTIFICACIONES)**



**Fuente:** Aplicación del test Estrés Académico y estrategias de afrontamiento a los estudiantes de séptimo “B” de la carrera de Psicología Educativa.

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal



**Fuente:** Aplicación del test Estrés Académico y estrategias de afrontamiento a los estudiantes de séptimo “B” de la carrera de Psicología Educativa.

**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal



**Fuente:** Aplicación del test Estrés Académico y estrategias de afrontamiento a los estudiantes de octavo “A” de la carrera de Psicología Educativa.  
**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal



**Fuente:** Aplicación del test Estrés Académico y estrategias de afrontamiento a los estudiantes de octavo “B” de la carrera de Psicología Educativa.  
**Elaborado por:** Alba Guevara & Angela Quelal